



2024年7月8日～7月21日まごころ弁当メニュー



まごころ弁当

☆普通ライスのエネルギー量は 370kcal です。



kcal=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 C=炭水化物 塩=塩分相当量

7月

8 (月)	じゃがいもキッシュ風 クリーミーコロッケ	ほうれん草とマカロニの辛子和え ツキコンゴボウ金平 483kcal、P:14.2g、F:28.0g、C:43.2g、塩:2.9g	15 (祝月)	カレーハンバーグ おさつコロッケ	もやし青菜炒め ひじき佃煮 505kcal、P:26.5g、F:26.8g、C:38.7g、塩:2.9g
9 (火)	豚ロースからあげ 豆腐バーグきのこオニオンソース	中華野菜うま煮 ポテトサラダ 435kcal、P:14.4g、F:28.4g、C:30.6g、塩:2.6g	16 (火)	ハンバーグ フルーツミートソース 黒酢酢豚風	サツマイモ甘煮 小松菜からし和え 510kcal、P:13.6g、F:23.9g、C:60.7g、塩:2.8g
10 (水)	ゴロゴロイカメンチカツ サバの塩焼き	ポークシチュー カリフラワー胡麻和え 460kcal、P:21.7g、F:24.2g、C:38.3g、塩:2.7g	17 (水)	いわしのカレーから揚げ 豚バラ生姜炒め	八宝菜 カリフラワーマヨサラダ 498kcal、P:19.7g、F:33.8g、C:27.8g、塩:2.7g
11 (木)	鶏ムネからあげ 角揚げそぼろみそかけ	ペンネアラビアータ 野菜ひじき煮 kcal、P:g、F:g、C:g、塩:g	18 (木)	鶏と白身魚の竜田揚げ ミートソーススパ	レンコンおから煮 カボチャサラダ 495kcal、P:20.1g、F:26.4g、C:43.7g、塩:2.6g
12 (金)	水餃子 中華春雨の野菜のせ ポテトベーコンカツ	レバーと茄子コチュジャン炒め スパゲティサラダ 505kcal、P:14.9g、F:27.7g、C:49.0g、塩:2.9g	19 (金)	コーンフライ カボチャと冬瓜のそぼろ田楽	ポークカレー 豆腐粒マスタードサラダ 454kcal、P:14.4g、F:24.8g、C:42.9g、塩:2.9g
13 (土)	豆腐寄せ 甘辛ネギたれ イカキャベツカツ	たらこスパゲティ 肉野菜炒め 497kcal、P:15.6g、F:28.0g、C:45.0g、塩:2.9g	20 (土)	ハムカツ オムレツ/トマトソース	マカロニペペロン炒め カリフラワーカレーマリネ 491kcal、P:24.6g、F:24.9g、C:41.6g、塩:2.9g
14 (日)	ヒラス照焼 かき揚げ	豚肉チャップ炒め レンコン味噌そぼろ炒め 473kcal、P:15.5g、F:24.1g、C:48.6g、塩:2.7g	21 (日)	タコベジカツ 野菜肉巻き	ホイコーロー コンニャク土佐煮 481kcal、P:20.7g、F:28.9g、C:33.4g、塩:2.7g



まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします



株式会社まごころフーズ京葉
ご注文・お問合せは 043-265-4343



【ご注文・お問合せ先】

株式会社 まごころフーズ京葉

TEL: 043-265-4343

FAX: 043-265-9869

◎お願い◎

- ☆仕入の都合により献立が予告なく変更する場合がございますが、ご了承ください。
- ☆お弁当は直射日光を避けた場所で保管し、13時までにお召し上がり下さい。
- ☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れないで下さい。
- ☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。

